



4. PÄDAGOGIK

CONVENTION SCHULISCHE BETREUUNG
by 

Wütend, ängstlich, traurig
Kinder bei starken Gefühlen begleiten

15. April 2023
AC Hotel by Marriott Innsbruck

CHECK IN

Was wäre ein passendes Ergebnis?



307

308

405

406

407

408

505

506

GEFÜHLE

BEDÜRFNISSE

ZIEL &
STIL

COPING



311

312

409

410

411

412

509

510



315

316

413

414

415

416

513

514





Wut
Angst
Trauer



Wut
Angst
Trauer





FÜNF BASISAFFEKTE

- **Angst**
 - Kampf oder Flucht in bedrohlicher Situation
- **Wut**
 - Angriff oder Zerstörung bei Bedrohung
- **Ekel**
 - Eindringendes auszustoßen
- **Freude**
 - Sich Gutem (Objekten oder Personen) anzunähern
- **Trauer**
 - Wiedervereinigung oder Ablösung nach Trennung von Ersehntem



© Iris van den Hoeven





SELBST-REGULATION, CO-REGULATION

Regulation

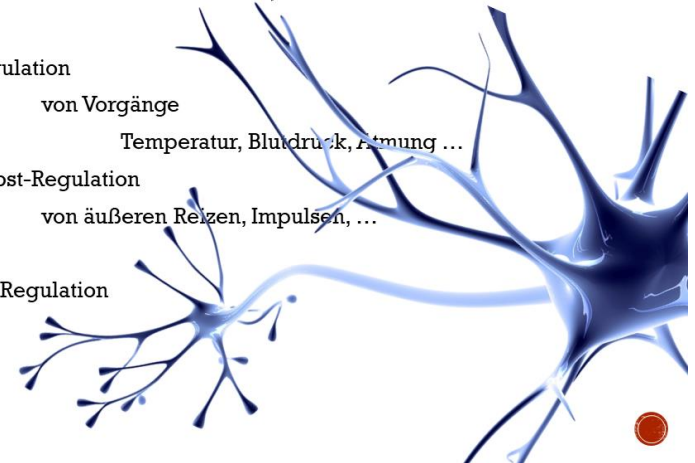
von Vorgänge

Temperatur, Blutdruck, Atmung ...

Selbst-Regulation

von äußeren Reizen, Impulsen, ...

Co-Regulation



JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten



SELBSTKONTROLLE

in den exekutiven Funktionen im Gehirn

Funktionsweise im präfrontalen Kortex

- Widersprüchliche Gefühle
- Handlungsplanung
- Ziele setzen
- Priorisierung
- Impulskontrolle
- Aufmerksamkeitssteuerung etc.

Exekutive Funktionen

Präfrontaler Kortex



Stress, Einsamkeit,
mangelnde körperliche Fitness



Leidenschaft / Interesse, Freude, Stolz, Herausforderungen
Zugehörigkeit, Achtsamkeit





 **JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG**

... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

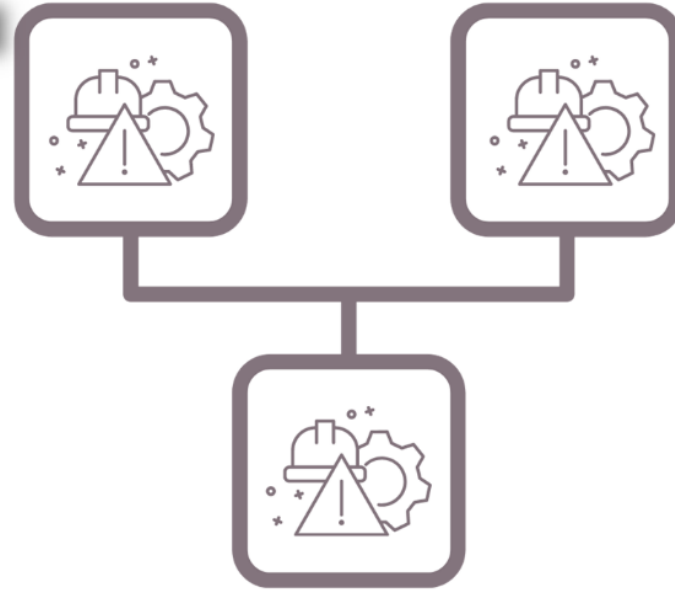
... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten







JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten

Wenn wir Gefühle in Worte fassen, aktivieren wir den präfrontalen Cortex und reduzieren die Reaktion in der Amygdala.


Wie wir auf die Bremsen steigen, wenn die Ampel auf Gelb springt, scheinen emotionale Überreaktionen eingebremst, wenn wir Gefühle in Worte fassen.

(vgl. Lieberman)



wütend

Putting feelings into words / Lieberman





sprachlos



JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten





Sprache ermöglicht,

Überforderung, Bedürfnisse, Gefühle zu verbalisieren,
statt zu beißen und schlagen,

wahrgenommenes Unrecht auszusprechen,
statt zu toben und heulen,

Wünsche zu beschreiben und gemeinsam Lösungen zu finden,
statt zu schreien und hauen



JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

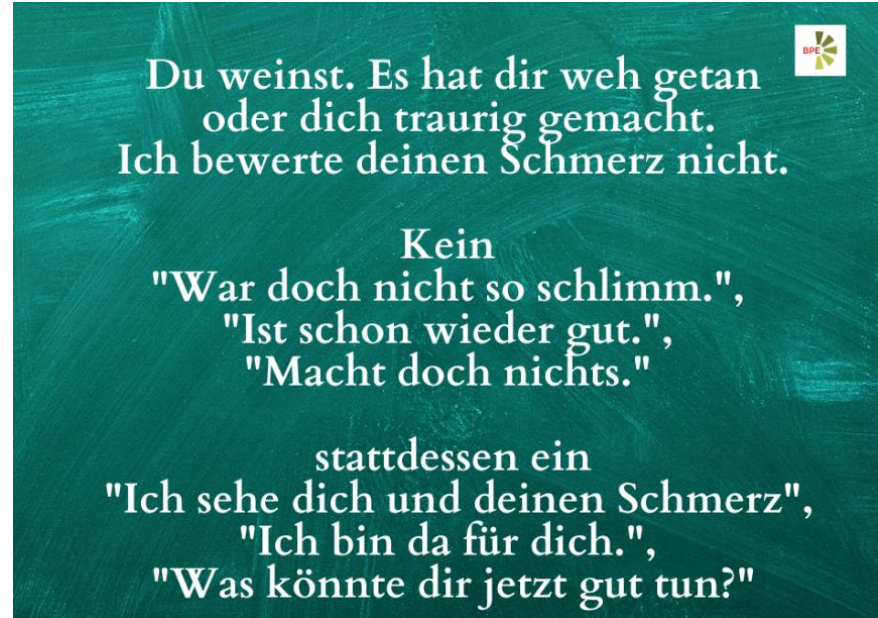
... nicht jedes Verhalten





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten



Du weinst. Es hat dir weh getan
oder dich traurig gemacht.
Ich bewerte deinen Schmerz nicht.

Kein
"War doch nicht so schlimm.",
"Ist schon wieder gut.",
"Macht doch nichts."

stattdessen ein
"Ich sehe dich und deinen Schmerz",
"Ich bin da für dich.",
"Was könnte dir jetzt gut tun?"





JEDES GEFÜHL IST IN ORDNUNG

... nicht jedes Verhalten

Eigene
Erfahrungen / Meisterungen
mastery experiences

Stellvertretende
Erfahrungen
vicarious experiences

Sprachliche
Überzeugung / Ermutigung
persuaded verbally

Wahrnehmung
eigener Gefühlsregungen
psychological states



Vgl. Bandura





Wir alle
- auch Kinder -
wollen bedeutsam sein,
gesehen und gehört
werden.

"Unerhört" zu sein,
ist niemals Plan A.

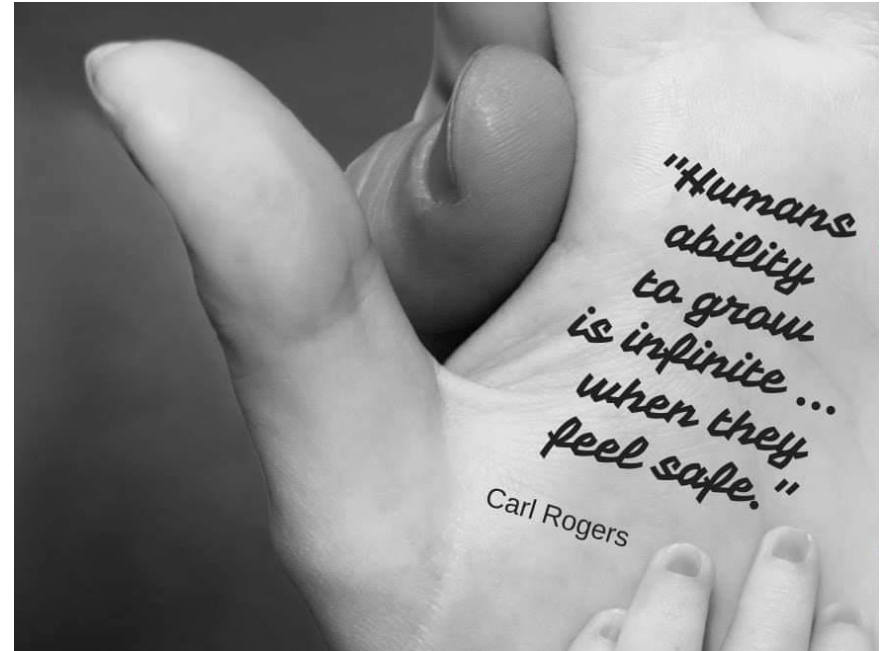
KINDER SIND WEDER BRAV NOCH BÖSE.



KINDER SIND MÜDE, AUSGESCHLAFEN, WÜTEND,
FRÖHLICH, ÄNGSTLICH, ÜBERREIZT, MUTIG,
NEUGIERIG, VERLETZT, FRUSTRIERT, HUNGRIG,
ERSCHÖPFT, VOLLER ENERGIE, TRAUIG, DURSTIG,
AUFGEREGT, ENTTÄUSCHT, LIEBESHUNGRIG,
INTERESSIERT, HOFFUNGSVOLL ...









Die amerikanische Entwicklungspsychologin Diana Baumrind spannte bereits 1971 den Rahmen verschiedener Erziehungsstile anhand von zwei Dimensionen auf:

Herausforderung & Zuwendung

Die Erziehungsstile nach Baumrind	
autoritativ	autoritär
permissiv	gleichgültig

↑
Herausforderung

→
Zuwendung



GELASSENHEITSGEBET

Reinhold Niebuhr

GOTT, GIB MIR

DIE GELASSENHEIT,
DINGE HINZUNEHMEN,
DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN,

DEN MUT,
DINGE ZU ÄNDERN, DIE ICH ÄNDERN KANN,

UND DIE WEISHEIT,
DAS EINE VOM ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.

TRANSAKTIONALE STRESSMODELL

Lazarus et al.

PROBLEMORIENTIERTES COPING

PROBLEMVERÄNDERUNG
DURCH DIREKTES, AKTIVES ANSETZEN BEI DER STRESSQUELLE

EMOTIONSORIENTIERTES COPING

INDIREKTE REDUKTION DES STRESSEMPFINDENS
BEISPIELSWEISE ÜBER
VERMEIDUNG, SELEKTIVE AUFMERKSAMKEIT,
KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG, MEDITATION ...

Vgl. Lazarus, Folkman 1984, S. 150 ff.



Ressourcen außen?

Was brauche ich dazu von außen?
Team, Eltern, Träger ...



WIE IST ES?

Ressourcen inneliegend?

Was konkret kann ich dazu beitragen?
5 Ressourcen / 5 SchrittCHen



WIE SOLL ES SEIN?

stattdessen





Beziehung



© H. Preger 2008





A L I



Stecker raus im FFF=Modus

Vorverdauen in der Gefühlstonne

Lerngeschenk im Auge des Gefühlssturmes

Autonomietriebe umtopfen

Keine Räume ohne Grenzen

Rogers Dreierlei



Bevor ein Kind
Frustrationstoleranz
ausbilden kann, müssen
sowohl körperliche
Reifungsprozesse als
auch Lernerfahrungen
den Grundstein legen.



CHECK OUT

Das nehme ich mir mit:



LITERATUR

- ✦ Bandura, A. (1990): Self-Regulation of Motivation Through Anticipatory and Self-Reactive Mechanisms. In: R.A. Dienstbier (Hrsg.), Perspectives on Motivation, Nebraska Symposium on Motivation 1990, University of Nebraska Press, (S. 69–164). ISBN 0-8032-1693-9
- ✦ Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- ✦ Bandura, A. (1999): Self-efficacy in Changing Societies. New York: Cambridge University Press.
- ✦ Becker, P. (2006): Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung. Göttingen, Bern, Wien, Toronto, Seattle, Oxford, Prag: Hogrefe Verlag.
- ✦ Bengel, J., Strittmatter, R., Willmann, H. (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovsky Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6. Erweiterte Neuauflage. Köln: BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- ✦ Bertenthal, B., Fischer K. (1978): *Development of Self-Recognition in the Infant*. Developmental Psychology, 14 (1), 44-50. Verfügbar unter: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.550.1903&rep=rep1&type=pdf> (Stand 29.10.2020)
- ✦ Bischof-Köhler, D. (2010): *Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Bindung, Empathie, Theory of Mind*. Stuttgart: Kohlhammer.
- ✦ Brisch, K. H. (2007): Prävention von emotionalen und Bindungsstörungen. Verfügbar unter: www.khbrisch.de/files/brisch_safe_base_dt.pdf (Stand: 12.8.2013)
- ✦ Brooks, R. B., Goldstein, S. (2001): *Raising resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- ✦ Fischer, H., Renner, M. (2011): Heilpädagogik. Heilpädagogische Konzepte in der Praxis. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.
- ✦ Fonagy, P., Target, M., Gergely, G., u. a. (2002): Neubewertung der Entwicklung der Affektregulation vor dem Hintergrund von Winnicotts Konzept des „falschen Selbst“. Psyche Sonderheft Jg. 65, Heft 9/10: Entwicklungsforschung, Bindungstheorie, Lebenszyklus, S. 839-862.
- ✦ Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2008): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Dritte Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ✦ Fookes, I., Zinnecker, J. (2009): Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindheiten. 2. Auflage. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- ✦ Fürstaller, M. (2020): *Stille Zeichen des Kammers – stiller Kummer: Affektregulation im Kontext der Eingewöhnung unter psychodynamischen Gesichtspunkten*. In: Hover-Reisner, N., Paschon, A., Smidt, W. (Hrsg.): *Elementarpädagogik im Aufbruch. Einblicke und Ausblicke*. (S. 149 – 168). Münster: Waxmann Verlag GmbH.
- ✦ Gussone, B., Schiepek, G. (2000): Die „Sorge um sich“. Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- ✦ Haug-Schnabel, G., Bense, J. (2017): Grundlagen der Entwicklungspsychologie. Die ersten 10 Lebensjahre. 12. Vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- ✦ Hopf, H. (2020): *Wie Jule ihre Angst verliert. Ein Kinderfachbuch über Psychotherapie*. Mabuse.
- ✦ Kaluza, G. (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. (2. Auflage). Berlin und Heidelberg: Springer Verlag.
- ✦ Köller, O., Möller, J. (2018): Selbstwirksamkeit. In: Rost, d., Sparfeldt, S. Buch, S. (Hrsg.): Handwörterbuch Pädagogische Psychologie. 5., überarbeitete und erweiterte Auflage. (S. 757 – S. 763). Weinheim Basel: Beltz.
- ✦ Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984): Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company
- ✦ Lieberman, M., Eisenberger, N., Crockett M., Tom S., Pfeifer J., Way B. (2007): Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychol Sci. May;18(5):421-8. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x. PMID: 17576282.
- ✦ Lohaus, A., Domsch, H., Fridrici, M. (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- ✦ Largo, R. (2012): *Kinderjahre: Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*. München: Piper.
- ✦ Manske-Herlyn, B. (2010): Übersicht über Prävention und Resilienzförderung. Verfügbar unter: www.ajs-bw.de/media/files/ajs-info-bersicht--ber-Pr-vention-und-Resilienz-f-rderung.pdf (Stand 12.8.2013)
- ✦ McCrae, R., Costa, P. (2006): Personality and coping effectiveness in an adult sample. Journal of Personality. 54. (S.385-404). Verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/229463172_Personality_and_coping_effectiveness_in_an_adult_sample (Stand 18.12.2019)
- ✦ Ohling, M. (2012): *Planlos ins Burnout!? Über das Methodenwissen von SozialpädagogInnen und SozialarbeiterInnen*. In: *Sozialmagazin. Die Zeitschrift für Soziale Arbeit. Umgang mit Antisemitismus. Herausforderung für die Bildungsarbeit*. Jg. 3, H. 11. (S. 44–49). Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- ✦ Omer, H., Lebowitz, E. (2015): Ängstliche Kinder unterstützen. Die elterliche Ankerfunktion, 2. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH
- ✦ Ostermayer, E. (2006): *Bildung durch Beziehung. Wie Erzieherinnen den Entwicklungs- und Lernprozess von Kindern fördern*. Freiburg im Breisgau (u.a.): Herder.
- ✦ Petermann, F., Niebank, K., Scheithauer, H. (2004): Entwicklungswissenschaft. Entwicklungspsychologie – Genetik – Neuropsychologie. Berlin: Springer Verlag.
- ✦ Porges, S. (2009): The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. Cleveland Clinic Journal of Medicine Februar, 76 Suppl 2, (S.86-90)Verfügbar unter: https://www.ccmj.org/content/76/4_suppl_2/S86.long (Stand: 10.04.2023)
- ✦ Potreck-Rose, F. (2017): *Selbstfürsorge. Was hindert uns daran und wie lässt sie sich fördern?* In: *PiD - Psychotherapie im Dialog*. (S. 24-30). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- ✦ RAINBOWS – HILFE IN STÜRMISCHEN ZEITEN. Verfügbar unter: www.rainbows.at/ (Stand: 16.06.2021)

LITERATUR

- ✦ Rosenberg, M. (2016): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 12. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- ✦ Renz-Polster, H. (2015): Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. 6. Auflage. München: Kösel-Verlag
- ✦ Schwarzer, R., Jerusalem, M. (2002): Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, M., Hopf, D. (Hrsg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik, Beiheft 44. (S. 28-53)
Weinheim u.a.: Beltz. urn:nbn:de:0111-opus-39300 (Stand: 21.02.2021)
- ✦ Schulte-Markwort, M. (2015): Burnout-Kids: Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert. München: Pattloch Verlag.
- ✦ Schulte-Markwort, M., Wiegand-Grefe, S. (2018): *Burnout bei Schülern – muss das sein?* PiD - Psychotherapie im Dialog 2018; 19(03): 85-89. New York: Georg Thieme Verlag KG Stuttgart. Verfügbar unter: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-0556-2365> (Stand 03.03.2020)
- ✦ Shanker, S. (2016): Das überreizte Kind. München: Random House GmbH.
- ✦ Siegler, R., Eisenberg, N., De Loache, J., Saffran, J. (2016): Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter. 4. Auflage. Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag.
- ✦ Stirnimann, D., (2015): Autonomie und Selbstständigkeit. In: Strubreither, W., Neikes, M., Stirnimann, D., Eisenhuth, J., Schulz, B., Lude, P. : Klinische Psychologie bei Querschnittlähmung. Wien: Springer Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1601-2_74
- ✦ Tschöpe-Scheffler, S. (2003): Fünf Säulen der Erziehung: Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern. Düsseldorf: Patmos Verlag.
- ✦ Wallner, M. (2018): Wenn Kinder in Trauerpfützen springen. Verfügbar unter: <https://www.mistelbach.at/politik-buergerservice/presse/news/news-detail/artikel/wenn-kinder-in-trauerpfuetzen-springen/> (Stand 29.06.2022)
- ✦ Watzlawick, P (2009): Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper-Taschenbuch.
- ✦ Wimmer, H., Perner, J. (1983): Beliefs about beliefs: Representation and constrainingfunction of wrong beliefs in young children's understanding of deception Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2008): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Dritte Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

**BlickPunkt
Erziehung** 
Iris van den Hoeven



**FAMILY
SUPPORT**
GEMEINSAM FÜR EIN LIEBEVOLLES MITEINANDER

Österreichischer
Kinderschutzbund
www.kinderschutz.at

www.blickpunkt-erziehung.at





**Impressum
Medieninhaber:**

Blickpunkt Erziehung by Iris van den Hoeven

© 2023, alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung ist unzulässig. Das gilt insbesondere für Fotokopien, Vervielfältigungen, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen. Eine Haftung ist ausgeschlossen.

www.blickpunkt-erziehung.at

